

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА СПОРТИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПЕШЕХОДНЫМ ТУРИЗМОМ В ВУЗЕ

Аспирант Соболев С.В.¹

Доктор педагогических наук, профессор Сидоров Л.К.²

¹*Сибирский Федеральный университет, Красноярск*

²*Красноярский государственный педагогический университет им.В.П. Астафьева*

Аннотация. В настоящее время, является актуальным включение в процесс физического воспитания студентов видов спорта, которые соответствуют региональным условиям проживания, а именно, учет климатографических особенностей проживания молодежи. Красноярский край является регионом, в котором сочетается как горная, так и лесистая местность, а также, множество различных водных преград. Это обусловило развитие в Красноярском крае такого вида спорта, как пешеходный туризм. В связи с этим, в данной работе представлена дифференцированная методика занятий студентов вуза пешеходным туризмом.

Ключевые слова: дифференцированная методика, техническая подготовка, пешеходный туризм, студенты, физическое воспитание в вузе.

Введение. В данной работе рассматриваются вопросы занятий студентов пешеходным туризмом в процессе занятий физическим воспитанием. Важным направлением культивирования занятий пешеходным туризмом студентов в вузе является разработка методического обеспечения данного процесса. Как показал предварительный анализ готовности студентов на занятия пешеходным туризмом, самые низкие показатели были выявлены по технической подготовленности. Для того, чтобы студенты быстрее освоили упражнения пешеходного туризма и активно занимались данным видом спорта, нами была разработана дифференцированная методика технической подготовки. Суть данной методики заключалась в формировании технической подготовленности студентов, в зависимости от исходного уровня их готовности.

Цель исследования: Теоретически обосновать и разработать содержание дифференцированной методики технической подготовки студентов на спортизированных занятиях пешеходным туризмом в вузе и проверить ее эффективность в педагогическом эксперименте.

Результаты исследования и их обсуждение: В эксперименте приняли участие студенты первого курса СФУ в количестве 70 человек. На предварительном этапе педагогического эксперимента была разработана дифференцированная методика технической подготовки студентов на спортизированных занятиях пешеходным туризмом в вузе. Методика включала в себя набор педагогических средств и методов коррективы технической подготовленности студентов, занимающихся пешеходным туризмом в вузе. Данные средства и методы распределялись в зависимости от исходного уровня подготовленности студентов: низкий, средний и высокий, где соответственно каждому уровню был определен набор педагогических воздействий. Для оценки технической подготовленности студентов, были разработаны следующие блоки контрольных упражнений: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, координационная

подготовленность и функциональная подготовка. Такой набор психофизических тестов позволял выявить на первых этапах занятий пешеходным туризмом у студентов исходный уровень технической подготовленности и корректировать ее формирование в процессе спортизированных занятий данным видом спорта.

Вывод: По результатам проведенного эксперимента, у студентов повысился уровень технической подготовленности в среднем на 23,7% ($p < 0,05$). Все это позволило студентам более эффективно осваивать новые упражнения пешеходного туризма, значительно повысить результаты в данном виде спорта, а также мотивировать студентов на дальнейшие занятия. Разработанная дифференцированная методика технической подготовки студентов на спортизированных занятиях пешеходным туризмом в вузе показала свою высокую эффективность, что ее можно рекомендовать в процесс спортизированных занятий пешеходным туризмом. Также нами разработаны методические рекомендации по формированию технической подготовленности студентов вуза в процессе спортизированных занятий студентов вуза

Литература:

1. Соболев, С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные» : монография / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 134 с.
2. Совершенствование методико-технической подготовки туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса сложности / С. В. Соболев, Д. А. Шубин, Н. В. Мезенцева, А. С. Коновалов // Вестник Бурятского гос. ун-та. - 2012. - Вып. 13. - С. 173.